

UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



Procrastinación y estrés académico en adolescentes de una
institución educativa de Lima Norte

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTORA

Magaly Maite Virginia Arguedas Roman

ASESOR

Giovani Martin Diaz Gervasi

Lima, Perú

2025

METADATOS COMPLEMENTARIOS

Datos de los Autores

Autor 1

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 2

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 3

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 4

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Datos de los Asesores

Asesor 1

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

Asesor 2

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

Datos del Jurado

Presidente del jurado

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Segundo miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Tercer miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Datos de la Obra

Materia*	
Campo del conocimiento OCDE Consultar el listado:	
Idioma	
Tipo de trabajo de investigación	
País de publicación	
Recurso del cual forma parte (opcional)	
Nombre del grado	
Grado académico o título profesional	
Nombre del programa	
Código del programa Consultar el listado:	

***Ingresar las palabras clave o términos del lenguaje natural (no controladas por un vocabulario o tesauro).**



**UNIVERSIDAD
CATÓLICA
SEDES SAPIENTIAE**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA
SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LICENCIATURA**

ACTA N° 102-2025

En la ciudad de Lima, a los nueve días del mes de Julio del año dos mil veinticinco, siendo las 15:55 horas, la Bachiller **MAGALY MAITE VIRGINIA ARGUEDAS ROMAN**, sustenta su tesis denominada "**Procrastinación y estrés académico en adolescentes de una institución educativa de Lima Norte**" para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología, del Programa de Estudios de Psicología.

El jurado calificó mediante votación secreta:

- | | |
|--|----------------------|
| 1.- Prof. Sofia Coz Contreras | APROBADO : MUY BUENO |
| 2.- Prof. Claudia Rebeca Cahui Ramirez | APROBADO : BUENO |
| 3.- Prof. Roger Joaquin Angulo Salas | APROBADO : BUENO |

Habiendo concluido lo dispuesto por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica Sedes Sapientiae y siendo las 17:00 horas, el Jurado da como resultado final, la calificación de:

APROBADO : BUENO

Es todo cuanto se tiene que informar.


Prof. Sofia Coz Contreras
Presidente


Prof. Claudia Rebeca Cahui Ramirez


Prof. Roger Joaquin Angulo Salas

Lima, 09 de Julio del 2025

Anexo 2

CARTA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR(A) DE TESIS CON INFORME DE EVALUACIÓN DEL SOFTWARE ANTIPLAGIO

Lima, 06 de Agosto de 2025

Doctor,
Yordanis Enriquez Canto
Jefe del Departamento de Investigación
Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Católica Sedes Sapientiae

Reciba un cordial saludo.

Sirva el presente para informar que la tesis bajo mi asesoría, con título: Procrastinación y estrés académico en adolescentes de una institución educativa de Lima Norte, presentado por Magaly Maite Virginia Arguedas Roman con código de estudiante 2016200005 y DNI 75664174 para optar el título profesional de Licenciado en Psicología ha sido revisado en su totalidad por mi persona y **CONSIDERO** que el mismo se encuentra **APTO** para ser publicado en el Repositorio Institucional Digital.

Asimismo, para garantizar la originalidad del documento en mención, se le ha sometido a los mecanismos de control y procedimientos antiplagio previstos en la normativa interna de la Universidad, **cuyo resultado alcanzó un porcentaje de similitud de 5 %** (cinco por ciento).* Por tanto, en mi condición de asesor(a), firmo la presente carta en señal de conformidad y adjunto el informe de similitud del Sistema Antiplagio Turnitin, como evidencia de lo informado.

Sin otro particular, me despido de usted. Atentamente,



Firma del Asesor (a)
DNI N°: 10301350
ORCID: ...0000-0002-2505-2689
Facultad de Ciencias de la Salud

* De conformidad con el artículo 8°, del Capítulo 3 del Reglamento de Control Antiplagio e Integridad Académica para trabajos para optar grados y títulos, aplicación del software antiplagio en la UCSS, se establece lo siguiente:

Artículo 8°. Criterios de evaluación de originalidad de los trabajos y aplicación de filtros

El porcentaje de similitud aceptado en el informe del software antiplagio para trabajos para optar grados académicos y títulos profesionales, será máximo de veinte por ciento (20%) de su contenido, siempre y cuando no implique copia o indicio de copia.

Procrastinación y estrés académico en adolescentes de
una institución educativa de Lima Norte

DEDICATORIA

A mi mamá, a mi papá y a mis hermanos
que siempre me brindan su constante
apoyo y su gran amor.

AGRADECIMIENTO

A Dios por protegerme en cada momento y por darme sabiduría, a mi familia, amigos y maestros por apoyarme en todo momento.

RESUMEN

Objetivo: determinar la relación entre la procrastinación y estrés académico en adolescentes de una institución educativa de Lima Norte. **Materiales y métodos:** el estudio es correlacional de corte transversal, no experimental. La población estaba conformada por 250 adolescentes de 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa, a quienes se le aplicó la Escala de procrastinación Académica (EPA), el Cuestionario SISCO de estrés académico y una ficha de datos sociodemográficos. **Resultados:** el 78.8% de la población presentó procrastinación en nivel medio y de acuerdo con las dimensiones, el 76.8% obtuvieron una autorregulación medio y el 60.4% postergación de actividades medio. Por otro lado, el 82.4% evidenció un estrés académico intenso y según las dimensiones: el 74.8% presentó estresores moderado, el 56% manifestaban síntomas moderados y el 82.8% evidencio estrategias de afrontamiento moderado. Además, se encontró que existe relación entre la procrastinación y el estrés académico ($p=0.000$). Asimismo, la procrastinación se asoció con la repitencia de año escolar ($p=0.044$), nivel socioeconómico ($p=0.001$), estímulos de distracción ($p=0.000$) y red social más utilizada Instagram ($p=0.004$). Finalmente, el estrés académico se asoció con la repitencia de año escolar ($p=0.000$), percepción del estilo de crianza ($p=0.001$), nivel socioeconómico ($p=0.000$) y red social más utilizada Instagram ($p=0.050$). **Conclusión:** la procrastinación se relaciona con el estrés académico en esta población adolescente, asociándose a factores como presión familiar, condiciones socioeconómicas y uso de redes sociales, aumentando el riesgo de bajo rendimiento y afectación emocional.

Palabras Clave: procrastinación, estrés académico, adolescentes, Perú. (Fuente: DeCS)

ABSTRACT

Objective: to determine the relationship between procrastination and academic stress in adolescents from an educational institution in North Lima. **Materials and methods:** the study is cross-sectional correlational, not experimental. The population was made up of 250 adolescents from the 4th and 5th grade of secondary school from an educational institution, to whom the Academic Procrastination Scale (EPA), the SISCO Academic Stress Questionnaire and a sociodemographic data sheet were applied. **Results:** 78.8% of the population presented procrastination at a medium level and according to the dimensions, 76.8% obtained medium self-regulation and 60.4% obtained medium postponement of activities. On the other hand, 82.4% showed intense academic stress and according to the dimensions: 74.8% presented moderate stressors, 56% showed moderate symptoms and 82.8% showed moderate coping strategies. In addition, it was found that there is a relationship between procrastination and academic stress ($p=0.000$). Likewise, procrastination was associated with repeating the school year ($p=0.044$), socioeconomic level ($p=0.001$), distracting stimuli ($p=0.000$) and the most used social network Instagram ($p=0.004$). Finally, academic stress was associated with repeating a school year ($p=0.000$), perception of parenting style ($p=0.001$), socioeconomic level ($p=0.000$) and most used social network Instagram ($p=0.050$). **Conclusion:** Procrastination is related to academic stress in this adolescent population, being associated with factors such as family pressure, socioeconomic conditions and use of social networks, increasing the risk of poor performance and emotional affectation.

Keywords: procrastination, academic stress, adolescents, Peru (Source: DeCS)

ÍNDICE

Resumen	v
Índice	viii
Introducción	ix
Capítulo I El problema de investigación	10
1.1. Situación problemática	11
1.2. Formulación del problema	10
1.3. Justificación de la investigación	10
1.4. Objetivos de la investigación	12
1.4.1. Objetivo general	12
1.4.2. Objetivos específicos	12
1.5. Hipótesis	12
Capítulo II Marco teórico	13
2.1. Antecedentes de la investigación	14
2.2. Bases teóricas	17
Capítulo III Materiales y métodos	21
3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación	21
3.2. Población y muestra	21
3.2.1. Tamaño de la muestra	21
3.2.2. Selección del muestreo	21
3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión	21
3.3. Variables	22
3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables	22
3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos	24
3.5. Plan de análisis e interpretación de la información	26
3.6. Ventajas y limitaciones	26
3.7. Aspectos éticos	26
Capítulo IV Resultados	28
Capítulo V Discusión	35
5.1. Discusión	35
5.2. Conclusión	37
5.3. Recomendaciones	38
Referencias bibliográficas	39
Anexos	46

INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual se ha visualizado exigencias cada vez más intensas a los adolescentes por los nuevos cambios en la educación y en las circunstancias psicosociales, por lo cual es común ver que ellos recurran a la procrastinación como una conducta de escape ante las responsabilidades que la sociedad les exige. Aunque en un principio esta conducta sea usada como minimizador de la presión externa, puede convertirse en un hábito dañino que afecta el bienestar emocional, las relaciones interpersonales y el rendimiento escolar del adolescente, ya que, al postergar las responsabilidades hasta el límite de tiempo, reduce las probabilidades de desarrollo de la persona y eleva los niveles de estrés. Asimismo, este hábito creado junto al aumento del estrés generado pueden ser fuentes para desencadenar más problemáticas en el adolescente.

Además, se está observando en el mundo actual el aumento de distractores tecnológicos o virtuales y la facilidad de alcance de ellos, lo cual hace que el adolescente viva en una sociedad de oportunidad de desarrollo, como también de desafíos constantes para su ámbito académico, laboral, familiar y personal. Asimismo, relacionándolo al estrés académico, correspondiente a la respuesta fisiológica y psíquica que tienen los estudiantes frente a los estresores como son la carga académica, el obtener buenas calificaciones, las relaciones sociales y el entorno familiar ha originado que las afectaciones psicológicas en los adolescentes vayan en aumento.

Por ello, la importancia del presente estudio de la procrastinación y el estrés académico radica en contribuir con las bases de conocimiento teórico- científico y fomentar el desarrollo de futuras investigaciones que permitan la reducción de la presencia de postergación de actividades académicas, la reducción de síntomas como irritabilidades, ira, tristeza y estrés ante la presión generada; asimismo, el desarrollo óptimo de los adolescentes, incrementará sus probabilidades de seguir con éxito una carrera educativa y brindará las estrategias necesarias para hacer frente a los problemas que tendrá a futuro.

Ante esta realidad, el presente estudio tiene como objetivo: determinar la relación entre la procrastinación y estrés académico en adolescentes de una institución educativa de Lima Norte.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Situación problemática

El estudio de la procrastinación ha incrementado su importancia en los últimos años, tanto en los factores y elementos generadores de esta conducta, como sus propias afecciones. La procrastinación se conoce como retraso o postergación voluntaria de acciones, tareas y metas que tiene el individuo. Este comportamiento puede provocar efectos negativos, reducir la calidad de atención, el desempeño académico, incrementar la irritabilidad, frustración y generar pensamientos negativos sobre sí mismo y otros problemas que se presentan en el entorno académico y social de la persona. Asimismo, la excesiva procrastinación puede afectar el estado físico y emocional de las personas induciéndolas al incremento de los niveles de estrés. La presencia de esta psicopatología está ligada a entornos con una alta carga de responsabilidades, presión constante, pensamientos a largo plazo y frustraciones que se presentan durante el desarrollo de las actividades académicas (Rinaldi et al., 2021). Este tipo de estrés es una afectación con una prevalencia considerable entre los adolescentes, debido a la presión para lograr sus metas estudiantiles. De igual manera, las exigencias familiares, la competencia, el estatus, conseguir un trabajo y realizarse profesionalmente son factores que influyen mucho en su desarrollo personal; esta situación genera en ellos una presión muy alta por alcanzar esta meta y el pensar no poder hacerla realidad genera frustración, estrés, ansiedad y otros problemas emocionales (Wuthrich et al., 2020).

Para tener una comprensión más amplia del alcance de estas problemáticas se analiza el entorno internacional. En la Unión Europea se pudo identificar que los niveles de procrastinación en los estudiantes iban de regular a alto, además de que presentaban un uso de las redes sociales muy elevado. De igual forma, se pudo evidenciar la presencia de estrés, irritabilidad y problemas para completar sus reportes académicos (Özberk & Kurtça, 2021).

En otra investigación realizada en Europa, Tezer et al. (2020) revelan que la procrastinación es mayor en los estudiantes varones, además que esta se ve incrementada por el uso de las redes sociales. Las conductas que presentan los alumnos también se analizaron y se han encontrado estados leves de depresión, ansiedad y niveles moderados de estrés. Las calificaciones, el pensamiento a futuro y una carga estudiantil elevada también tienen injerencia en estas problemáticas.

En Asia, la situación es similar, los estudiantes presentan altos niveles de procrastinación, sobre todo por influencias externas como aspectos sociales, el entorno, el uso de internet, el estrés académico. Además, se hace evidente la necesidad de una intervención por parte de las instituciones para la reducción de estos problemas, un mejor control de la situación psicológica de los alumnos (Setiyowati et al., 2020).

En Latinoamérica, se han encontrado síntomas de estrés académico, principalmente en el sexo masculino y en aquellos que presentan problemas con el desempeño durante sus labores estudiantiles. Asimismo, el uso de redes sociales tenía una influencia negativa y la procrastinación se incrementaba conforme a la presencia del estrés (Morales-Mota et al., 2021).

En el Perú, los hallazgos refieren a niveles de estrés académico considerables, varían entre regular a nivel alto, sobre todo en los últimos años de estudio, esto se debe al temor de los alumnos sobre el ingreso a estudios superiores, conseguir empleo y asegurar un futuro sostenible. Asimismo, se pudo encontrar una relación entre el estrés académico y la procrastinación (Hidalgo, 2019). De igual forma, el MINSA reporta que se registraron más de 550 mil atenciones por trastornos de salud mental y problemas psicosociales en niñas, niños y adolescentes, lo que representa el 39 % del total. Las

patologías más comunes incluyen la ansiedad, estrés y depresión (Minsa, 2023).

Por tanto, el objetivo de la investigación es determinar la relación entre la procrastinación y estrés académico en adolescentes de una institución educativa de Lima Norte.

1.2. Formulación del problema

Problema general:

¿Cuál es la relación entre la procrastinación y estrés académico en adolescentes de una institución educativa de Lima Norte?

Problemas específicos:

1. ¿Cuáles son los niveles de procrastinación en adolescentes de una institución educativa en Lima Norte?
2. ¿Cuáles son los niveles de estrés académico en adolescentes de una institución educativa en Lima Norte?
3. ¿Cuál es la relación entre procrastinación y los datos sociodemográficos en adolescentes de una institución educativa en Lima Norte?
4. ¿Cuál es la relación entre estrés académico y los datos sociodemográficos en adolescentes de una institución educativa en Lima?

1.3. Justificación de la investigación

Los adolescentes pueden presentar una alta tendencia a la procrastinación, debido al grado de frustración que perciben por su propio entorno y los cambios psicosociales a los que están sometidos en esta etapa de la adolescencia. Junto a las propias dificultades que se presentan durante este periodo, surge el estrés académico que se manifiesta frente a la carga estudiantil, los exámenes, las clases, las exigencias familiares, el temor hacia un futuro inalcanzable, el logro de sueños propios e incluso de los padres (Athulya et al., 2016).

Los estudios realizados hacia la procrastinación y el estrés académico son limitados en el Perú sobre todo en este rango de edad y en las instituciones educativas. Es relevante realizar estudios valorando el contexto social actual y el entorno académico tomando en cuenta todos los factores que influyen en el desarrollo psicosocial del adolescente, debido a que los jóvenes pasan la mayor parte de su tiempo en los salones de clases. Gran parte de su desarrollo psicosocial se ve influenciado por las características de su entorno.

Asimismo, la información recolectada en esta investigación sirve como actualización y aporte de nuevos datos a las bases científicas sobre la procrastinación y el estrés académico en el desarrollo psicosocial del adolescente, ambas complicaciones se han visto incrementadas con el advenimiento de la pandemia y a la presión por la carga estudiantil en un mundo globalizado. De igual manera, permite identificar la presencia de afecciones psicológicas en los adolescentes de la institución educativa ante las preocupaciones académicas, profesionales y factores socioemocionales. A partir de los datos obtenidos se puede brindar beneficios a los estudiantes para reducir sus niveles de estrés y mejorar el cumplimiento de sus obligaciones a través del uso de estrategias de gestión emocional y de gestión de tiempo para afrontar las problemáticas socioemocionales, las exigencias académicas y desarrollar el potencial estudiantil.

Por otro lado, se hace uso de variables sociodemográficas que nos pueden brindar una visión más específica de los principales factores sociales que pueden relacionarse a la

procrastinación y estrés académico en los adolescentes. Asimismo, el reconocimiento de los factores sociales asociados a estas problemáticas permitirá diseñar intervenciones tempranas para mejorar el rendimiento y bienestar estudiantil fomentando la mejora de la salud mental en los adolescentes.

Por último, el uso de instrumentos estandarizados validados en el contexto nacional, los análisis estadísticos, las variables sociodemográficas y los resultados obtenidos pueden servir como referencia para futuras investigaciones en el contexto educativo, y el desarrollo de posteriores intervenciones que disminuyan los niveles de procrastinación y estrés académicos en adolescentes en Lima.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación entre la procrastinación y estrés académico en adolescentes de una institución educativa de Lima Norte.

1.4.2. Objetivos específicos

1. Describir los niveles de procrastinación en adolescentes de una institución educativa en Lima Norte.
2. Describir los niveles de estrés académico en adolescentes de una institución educativa en Lima Norte.
3. Determinar la relación entre procrastinación y los datos sociodemográficos en adolescentes de una institución educativa en Lima Norte.
4. Determinar la relación entre estrés académico y los datos sociodemográficos en adolescentes de una institución educativa en Lima Norte.

1.5. Hipótesis

H1: Existe relación significativa entre la procrastinación y estrés académico en adolescentes de una institución educativa de Lima Norte.

H0: No existe relación significativa entre la procrastinación y estrés académico en adolescentes de una institución educativa de Lima Norte.

Hipótesis Específicas:

HE1: Existe relación entre procrastinación y los datos sociodemográficos en adolescentes de una institución educativa en Lima Norte.

HE0: No existe relación entre procrastinación y los datos sociodemográficos en adolescentes de una institución educativa en Lima Norte.

HE2: Existe relación entre estrés académico y los datos sociodemográficos en adolescentes de una institución educativa en Lima Norte

HE0: No existe relación entre estrés académico y los datos sociodemográficos en adolescentes de una institución educativa en Lima Norte.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación Internacionales

Se analizan estudios a nivel internacional como el elaborado por Ragusa et al. (2023) en España, donde buscaron analizar la influencia de la autorregulación académica frente a la procrastinación, ansiedad y estrés académico en estudiantes de colegios públicos de la provincia de Almería. Para hallar la relación entre las variables se utilizó un modelo de ecuaciones estructurales con un diseño no experimental de corte transversal; asimismo, la muestra estuvo formada por 991 alumnos entre los 16 y 19 años. Se aplicaron el Cuestionario de autorregulación del aprendizaje de Torre, la Escala de Procrastinación Irracional (IPS), el Student Stress Inventory (SSI) y el Test Anxiety Inventory versión validada en España. Los resultados obtenidos evidencian que, a mayor grado de procrastinación, el estrés académico se eleva ($p < 0.05$) y que más autorregulación académica se reduce la procrastinación. Por otro lado, los alumnos que tenían una resiliencia elevada tenían mejor rendimiento académico y menor grado de estrés y ansiedad. Se puede concluir que es necesario que las autoridades educativas puedan gestionar intervenciones que permitan a los estudiantes mejorar sus estrategias de autorregulación para hacer frente al contexto académico.

Asimismo, LI (2023) en China buscaron establecer la presencia de procrastinación en alumnos de secundaria. Se utilizó una metodología no experimental, transversal, dirigida a 483 estudiantes a quienes se les aplicó el Cuestionario de Procrastinación Académica. Los resultados revelaron que existe una procrastinación de grado medio, además la presencia de esta complicación se asoció al grado de calificaciones. También, la procrastinación se incrementó de acuerdo con los grados de estudio ($p < 0.05$). Además, se evidenció que el apoyo social se relacionaba negativamente con la procrastinación académica. Se puede concluir que para reducir la presencia de este problema es necesario el esfuerzo en conjunto de la institución educativa, los padres de familia e incluso los estudiantes individualmente.

En Ecuador, Balarezo y Mayorga (2023) investigaron el vínculo entre la procrastinación académica, el estrés predominante y los niveles de ansiedad estado - rasgo en adolescentes de tercer grado de secundaria. Para ello emplearon un enfoque cuantitativo correlacional de alcance descriptivo de corte transversal y estudiaron una muestra conformada por 146 alumnos de entre 16 y 19 años. Asimismo, se aplicó la Escala de Procrastinación Académica (EPA), para evaluar la postergación de actividades y la autorregulación; y también, se utilizó el Student Stress Inventory Manifestations of Stress (SSISM) que mide los aspectos fisiológicos, emocionales y conductuales del estrés. Los resultados revelaron altos niveles de procrastinación y niveles de estrés de medio alto a alto entre los estudiantes. De igual manera, se halló correlaciones negativamente leves entre la procrastinación y el estrés dominante, en la cual se presenta la procrastinación como un factor protector. Se puede deducir que determinados niveles de procrastinación reducen los niveles de estrés, es decir, la procrastinación aparece como conducta de protección ante el estrés generado por exigencias académicas.

Por otro lado, Porto y Villadiego (2022) tuvieron como objetivo describir la procrastinación y el estrés académico en alumnos de una institución educativa del Cartagena, Colombia. El estudio fue cuantitativo no experimental con un alcance descriptivo de corte transversal. La investigación estuvo conformada por una muestra de 100 estudiantes de entre los 11 y 18 años a quienes se les evaluó el Cuestionario de Procrastinación (EPA) y el Inventario SISCO. Los resultados determinaron que la

mayoría de los estudiantes presentaban niveles moderados de estrés y que un alto porcentaje de los alumnos se encontraban realizando conductas de procrastinación mientras que no pueden hacer frente hacia su desempeño académico. Además, se evidenció que los alumnos presentaban una baja autorregulación frente a la postergación. Por lo tanto, se concluye que existe una tendencia por presentar estrés y conductas de procrastinación en la etapa escolar, tanto por las exigencias académicas, como también, el aumento de distractores. Por ello, ven necesario reforzar estrategias de solución de problemas, estrategias para disminuir el estrés y una adecuada organización del tiempo.

De igual manera, Fajardo y Chimbay (2022) realizaron una investigación cuyo objetivo fue determinar los niveles de procrastinación y estrés académico en alumnos de la Institución educativa Fray Vicente Lozano de la ciudad de Cuenca, Ecuador. El estudio fue cuantitativo con alcance descriptivo, de diseño no experimental y corte transversal. La muestra estaba conformada por 203 estudiantes de una edad promedio de 16 años, se les emplearon la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario SISCO. Los datos obtenidos evidenciaron que las mujeres tienden a presentar altos niveles de procrastinación y niveles severos de estrés académico. Sin embargo, los hombres muestran solo un rango similar en cuanto a la procrastinación. Se concluye que es necesario fomentar estrategias psicoeducativas para que los escolares desarrollen un aprendizaje autónomo que disminuya la aparición de la procrastinación y estrés académico.

Por último, Cevallos et al. (2021) en Ecuador, realizaron una investigación cuyo objetivo fue establecer la presencia de procrastinación y los factores asociados que pueden influenciar en alumnos de educación básica y bachillerato de una institución educativa. El estudio fue transversal no experimental dirigido a 210 alumnos a quienes se le aplicó la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los resultados revelan que existe una relación significativa entre la procrastinación con la situación económica y el trabajo aparte de la escuela. Además, la procrastinación se asoció con los años que tenían en la institución académica: a mayor cantidad de años, mayor procrastinación. Se concluyó que los factores socioeconómicos, académicos y familiares influyen en la presencia de la procrastinación

Nacionales

Gomez (2024) se planteó como objetivo determinar la influencia del estrés académico en la procrastinación enfocado a alumnos de nivel secundario del distrito de Ate. Su investigación utilizó un enfoque cuantitativo con diseño no experimental, corte transversal con un alcance explicativo. Su muestra estuvo conformada por 226 estudiantes y utilizó el Inventario SISCO SV-21 T y la Escala de Procrastinación de Tuckman (ATPS) para medir las variables. De los resultados se evidenció la influencia significativa del estrés académico en la procrastinación. Ello demostraría que, a más incremento de estrés académico en los alumnos, mayor será la aparición de conductas de postergación de responsabilidades académicas.

Por otro lado, Aguilar (2024) desarrolló una investigación que buscaba hallar la relación entre el estrés y la procrastinación académicos en estudiantes de secundaria de una institución privada en Huaycán. Planteó un enfoque cuantitativo correlacional de diseño no experimental de corte transversal; tomando una muestra de 121 estudiantes de entre 12 a 17 años. Los instrumentos que utilizó fue el Inventario de estrés académico SISCO y la Escala de Procrastinación Académica. Los resultados obtenidos $r=-0.234$; $p=0.010 < 0.05$ reflejaron que existe una asociación negativa de nivel bajo entre el estrés

y la procrastinación académicos en los alumnos de Huaycán. Concluyendo que, a mayores niveles de estrés académico, los estudiantes no evidenciarían conductas procrastinadoras.

Duran (2023) realizó un estudio buscando establecer la relación entre el estrés académico y la procrastinación en adolescentes de una institución educativa de Abancay. La investigación fue de diseño transversal no experimental. Su muestra estaba conformada por 100 estudiantes, a quienes les aplicó el inventario SISCO de estrés académico y la escala de procrastinación. Según su prueba de correlación, obtuvo un valor p de 0.58 que reveló que no existe una relación significativa entre ambas variables. Sin embargo, halló una relación positiva entre la dimensión de estresores y síntomas de la procrastinación; y una relación negativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento con la aparición de hábitos procrastinadores. Por lo tanto, se puede concluir que el grado de estrés académico no se modificaba de acuerdo con la procrastinación; sin embargo, es necesario que se puedan realizar intervenciones donde se brinde a los alumnos estrategias para hacer frente a ambas complicaciones.

De igual forma, Aristizábal y Ramos (2024) en Huancayo, buscaron identificar la asociación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de una institución educativa pública del distrito de Pichanaki. Este estudio fue de nivel correlacional, corte transversal y diseño no experimental dirigido a una muestra de 102 individuos. Para ello, administraron el Inventario de Estrés Académico SISCO y la Escala de Procrastinación Académica EPA. Los resultados obtenidos revelaron la prevalencia de estrés académico en el 56.8%, además una procrastinación elevada en el 92.2%. También pudieron evidenciar una relación significativa entre la procrastinación y estrés académico ($p < 0.05$). Se puede concluir que a mayor estrés académico se incrementa la procrastinación, es necesario apoyarse con los resultados obtenidos para brindar estrategia para hacer frente al estrés a los alumnos.

Asimismo, Alvarado (2022), en Cañete, buscó establecer el nivel de estrés académico en un grupo de estudiantes de secundaria de un colegio estatal del distrito Imperial. Se utilizó metodología descriptiva, transversal, no experimental, dirigida a una muestra de 101 individuos, a quienes se les aplicó el Inventario SISCO de estrés académico. Los resultados revelaron que un 42.6% de los estudiantes presentaban un nivel medio alto de estrés académico. De acuerdo con las dimensiones del estrés, se obtuvo que en la dimensión de estresores el 44.6% de estudiantes presentan un nivel alto, el 65.3% mostraron nivel estrés alto en la dimensión de síntomas y se pudo identificar que el 52.5% de estudiantes evidencian un nivel bajo en la dimensión de estrategias de afrontamiento. Se puede concluir que los estudiantes presentan un nivel moderado a alto de estrés académico, principalmente debido a factores estresantes y que no cuentan con estrategias adecuadas para hacer frente a este tipo de problemas.

De igual manera, Encarnación y Huertas (2022) realizaron una investigación para determinar la relación entre procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa privada en el distrito de Ventanilla. Para ello se realizó un estudio descriptivo comparativo, con diseño experimental de corte transversal. Se utilizó una muestra conformada por 262 estudiantes de ambos sexos a quienes se le aplicó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Estrés Académico (EEA-SC18). Los resultados indicaron una relación significativa entre la procrastinación y el estrés académicos. De acuerdo con los niveles encontrados, se obtuvo una prevalencia de 73.3% en procrastinación académica reflejando un nivel muy alto y en estrés académico se evidenció un 48.8% en mujeres y 32.8% en varones ubicándolos en un nivel muy alto.

Se concluye que la procrastinación y el estrés académicos presentan una correlación positiva y significativa. Además, el sexo femenino tiende a presentar mayores niveles de estrés que el sexo masculino.

Por último, Villavicencio (2021) realizó un estudio que tuvo como objetivo establecer la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución educativa de la Esperanza en Trujillo. El estudio fue correlacional, no experimental, dirigida a una muestra de 135 alumnos de ambos sexos. Se utilizó la Escala de Procrastinación Académica EPA y el Inventario de de estrés académico SISCO para la recolección de datos. Los resultados obtenidos muestran que no existe relación entre la procrastinación y el estrés académico. Sin embargo, se pudo identificar una relación significativa entre los estresores y la postergación de actividades; así también, una asociación entre la autorregulación académica y las estrategias de afrontamiento. Se puede concluir que algunos factores pueden influenciar la presencia de estrés académico o procrastinación, es necesario realizar mayores evaluaciones y estudios de seguimiento para mejorar los resultados.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Procrastinación

Es la inclinación de los individuos para posponer acciones, tareas o responsabilidades al contrario de hacerlas inmediatamente. Este suceso puede afectar la vida social, personal y laboral de aquel que practica esta actividad (Arias, 2021). Asimismo, según estudios, la procrastinación puede llegar a ser observable también en el ámbito de salud afectando no solo al personal sino también a sus pacientes, ya que incrementa el tiempo para tomar decisiones en aplicación de tratamiento, brindar atención y cualquier actividad dentro de una institución de salud. Esta situación incrementa el riesgo de los pacientes, reduce la calidad de atención y el bienestar laboral en general (Steinert et al., 2021).

Por su parte, para (Araoz & Uchasara, 2020), la procrastinación no solo implica el aplazamiento de la realización de funciones, sino también de la intención subyacente que da efecto a la postergación, por lo que se trata de una acción consciente. En contraste, Ostoich (2019) argumenta que la procrastinación evidentemente se encuentra relacionada con la organización y ambiente estudiantil, de modo que la mejora de estas condiciones puede reducir el comportamiento procrastinador.

Para que la procrastinación pueda prevenirse o evitarse es necesario que las instituciones puedan generar una cultura de organización que fomente las gestiones adecuadamente, que se cumplan horarios, fechas preestablecidas y se brinde un apoyo al estudiante en todo momento.

Con un correcto suministro de recursos y que los educadores tengan habilidades de gestión y gestiones educativas adecuadas, el riesgo de procrastinación se verá reducido y la eficiencia en el desarrollo y rendimiento académico se incrementará. En esa situación es necesario que los estudiantes cuenten con las herramientas adecuadas para hacer frente a sus actividades diarias, un alumno con sus necesidades cubiertas va a tener un rendimiento académico óptimo (Unda-López et al., 2022).

Asimismo, el apoyo que recibe el alumno va a ser esencial para que tenga una percepción idónea del ambiente educativo, se pueda sentir realizado y apoyado durante su periodo académico y tenga todas las herramientas para desenvolverse adecuadamente (Steel et al., 2022).

Dimensiones de la procrastinación

Dimensión autorregulación académica: comprende los procesos de los estudiantes donde ellos perciben y enfocan sus objetivos hacia un propósito primordial de aprender, desde la base cognitiva, sus comportamientos y la motivación que surge mediante el proceso de aprendizaje, a través de ello el alumno busca alcanzar sus metas (Vega, 2020).

Dimensión postergación de actividades: describe las acciones que pueden dilatar el desarrollo de los trabajos o en algunas ocasiones los aspectos que no tienen gran trascendencia. Todo ello genera en el alumno discrepancias entorno a su desarrollo académico y relaciones sociales influencia negativamente (Díaz Morales, 2016).

Modelos teóricos de procrastinación

Teoría de Motivación Temporal (TMT)

Steel et al. (2022) mencionan que la conducta procrastinadora puede explicarse mediante la Teoría de la Motivación Temporal (TMT). Donde refieren que tres factores influyen en la motivación del individuo, mencionando a la expectativa de lograr el éxito, valoración de la tarea y la impulsividad. En un primer momento, se contaba con el factor el tiempo, posteriormente, el tiempo se tomó como un periodo de demora para la satisfacción.

Teoría de Tuckman

Tuckman (2010) refiere que la procrastinación inicia cuando la persona se enfrenta a una eventualidad difícil, en ese momento se pueden generar pensamientos, sentimientos de no poder realizar esa tarea, fomentando en la ansiedad, temor, cólera o toda esta sintomatología junta. Posteriormente, estos sentimientos pueden exteriorizarse ocasionando una conducta de evitación.

2.2.2 Estrés académico

Es la sensación de agobio o presión que se experimenta ante la creencia de no poder con las expectativas que se esperan de los estudiantes en el entorno educativo. Cuando las personas inician su vida académica desde los primeros años de vida, son expuestas a una presión por cumplir con los requerimientos para aprobar sus asignaturas y mientras pasan los años también se suma el hecho de lograr un desarrollo profesional, la presión ejercida por los padres y las interacciones con los propios congéneres. En este desarrollo estudiantil, los alumnos sufren la presión de las evaluaciones, de los profesores y de sus propios padres, lo cual sobrecarga al estudiante y genera un malestar emocional y físico, siendo más difícil debido a los cambios físicos y psicológicos por los cuales atraviesan durante la etapa de la adolescencia, donde la ansiedad hace presencia con grados más elevados. El estrés académico tiene una alta prevalencia en los estudiantes, un 90% de los mismos en frente de este problema.

Así, la investigación evidencia la relación entre niveles elevados de estrés y la obtención de peores resultados académicos, moderada por las estrategias de afrontamiento de los aprendices o por el autoconcepto académico, aunque otros trabajos indican que solo niveles muy reducidos de estrés se relacionan con la obtención de resultados inferiores. Asimismo, según los estudios, que los individuos más jóvenes que se encuentran por entrar a la etapa universitaria son los más susceptibles a sufrir de estrés académico sobre todo durante la época de evaluaciones.

Por último, se ha encontrado una relación entre el estrés académico y el género femenino, debido a que necesitan un mayor apoyo emocional por parte de sus compañeros. Esto demuestra que existe una cierta diferencia entre ambos sexos y la afectación de esta psicopatología.

Factores de estrés académico

Se distinguen principalmente

- Evaluación: durante su desarrollo es el momento con mayor incremento de estrés, por el miedo a desaprobación y no cubrir las expectativas personales y familiares principalmente.
- Sobrecarga de trabajo: excesivo horario académico, poco tiempo para descanso, socializar y realizar actividades de relajación.
- La relación profesor – alumno: problemas en la relación con los alumnos, métodos inadecuados, exigencias innecesarias, problemas y personalidad propia del docente.
- Horarios inadecuados, con horarios extremos. Largas horas en el centro educativo sin espacio para relajación.
- Individuos que no pueden adaptarse a su nuevo grupo estudiantil, problemas para socializar, realizar actividades en conjunto con sus compañeros.

Teoría del estrés académico

Se realizó mediante la Teoría general Sistemas de Bertalanfy (1991) y en el modelo transaccionalista del estrés de Lazarus (1979), Lazarus y Folkman (1986) y Barraza (2006). Además, esta teoría tiene dos postulados. El sistémico: que identifica al individuo y su vínculo con el entorno, donde se produce un intercambio constante para alcanzar el equilibrio. Postulado cognoscitivo: donde el individuo responde a las demandas externas y como hace frente a ellas, teniendo como base al individuo y las situaciones o procesos que se suscitan.

Dimensiones del estrés académico

Barraza (2010) refiere dimensiones:

Dimensión Estresores: Representa la exigencia de la institución académica y del personal educativo. Comprende también el transcurso de las clases, los exámenes, y la calificación de estos. Dentro de estos estresores se identifican al propio colegio, la capacidad del alumno, el entorno inadecuado, el tiempo para desarrollar las actividades, las evaluaciones constantes, las relaciones sociales con otros alumnos.

Dimensión Síntomas: Son las respuestas que se genera luego de que los alumnos se expongan a los estresores. Se producen por influencia hormonal, las mismas que generan cambios en el metabolismo, tensión arterial, taquicardia frente al estrés educativo. Dentro de los síntomas se refieren aquellos fisiológicos como los dolores de cabeza, cansancio, presión arterial, problemas digestivos, trastorno del sueño, músculo esquelético. Los del tipo psíquico: decaimiento, agotamiento, irritabilidad, tristeza, desconfianza. Otros del tipo conductual: alcoholismo, tabaquismo, problemas de memoria, agresividad.

Dimensión Estrategias de Afrontamiento: Es la capacidad que presenta el alumno para hacer frente al estrés, es como se desenvuelve, se comporta para afrontar las agresiones o estresores. Dentro de las capacidades para hacer frente se puede resaltar, la consecución de objetivos, la búsqueda de información sobre el tema, la espiritualidad, la capacidad de compartir con otros alumnos, la autoestima sana. Se debe tomar en

cuenta que las estrategias para hacer frente al estrés son cambiantes, no todos los individuos utilizan las mismas, ni bajo las mismas circunstancias. En ocasiones, una actitud defensiva puede plantearse como agresión, es necesario que los alumnos sean evaluados mediante procesos psicológicos para establecer el correcto manejo de estos procesos.

CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación

Tipo de estudio

El estudio fue tipo básico, es aquel que busca incrementar información mediante la revisión, identificación de datos que sirven de aporte teórico al conocimiento científico (Hernández y Mendoza, 2018).

Diseño de investigación

El estudio fue correlacional de corte transversal, las variables fueron analizadas en una sola ocasión; no experimental, no hubo intervención por parte del investigador, las variables siguieron su curso natural. Prospectivo, los datos fueron recogidos de forma directa (Hernández y Mendoza, 2018).

3.2. Población y muestra

Para Arias y Covinos (2021), la población es el número total de casos que presentan una característica semejante o común entre las unidades, los mismos que se solicitan para una investigación. La población de estudio fueron adolescentes de 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal del distrito de Independencia del año 2024.

3.2.1. Tamaño de la muestra

La muestra es un subconjunto que presentan las características principales de la población, es una representación aceptable del total (Hernández y Carpio, 2019). En tal sentido, no se utilizó fórmula muestral porque se trabajó con toda la población, que fueron un total de 250 estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Norte.

3.2.2. Selección del muestreo

El procedimiento que se empleó para determinar el tamaño de la muestra fue un muestreo tipo de muestreo censal, esta muestra representa a toda la población (Arias y Covinos, 2021).

3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión:

Adolescentes de 4to y 5to grado de secundaria.

Adolescentes de entre 14 - 18 años.

Adolescentes que hayan presentado el consentimiento firmado por su apoderado y por ellos.

Criterios de exclusión:

Adolescentes que en el momento de la evaluación decidan no participar con la evaluación.

Adolescentes que en el momento de la evaluación presenten algún malestar físico que impida su participación.

3.3. Variables

3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables

Procrastinación

Definición conceptual:

Es la acción reiterada de evitar realizar responsabilidades inherentes a sí mismo, en cuanto al aspecto académico, concierne a las obligaciones escolares o universitarias que son parte de la formación académica del individuo (Guevara, 2017).

Definición operacional:

La procrastinación es una variable cualitativa politómica ordinal, su medición se llevará a cabo mediante el uso de la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Contiene 12 ítems que engloban dos dimensiones: autorregulación académica y postergación de actividades. Las puntuaciones de 44 a 60 indicarían un nivel Alto de postergación, las puntuaciones entre 28 y 43 indicarían un nivel Medio y, por último, las puntuaciones entre 12 y 27 indicarían nivel Bajo. (Ver anexo 01).

Estrés académico

Definición conceptual:

Es una respuesta de activación emocional, fisiológica, cognitiva y comportamental ante estímulos y situaciones académicas específicas (Barraza, 2005).

Definición operacional:

El estrés académico es una variable cualitativa politómica ordinal, su medición se llevará a cabo mediante el uso del Cuestionario SISCO de estrés académico. Presenta 30 ítems los cuales comprenden tres dimensiones: estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Asimismo, las puntuaciones de 67 a 100 indicarían estrés profundo, las puntuaciones entre 34 y 66 indicarían un estrés moderado y las puntuaciones entre 0 a 33 indicarían estrés leve. (Ver anexo 01).

Variables Sociodemográficas

Sexo:

Definición conceptual:

Condición orgánica que clasifica a animales y plantas en femenino y masculino (RAE, 2014).

Definición operacional:

Variable dicotómica que se categoriza en Masculino y Femenino.

Edad:

Definición conceptual: Lapso que ha vivido una la persona (RAE, 2014).

Definición operacional:

Variable cualitativa politómica ordinal que será medida a través de determinar el tiempo de vida en la actualidad; este se clasifica en 14-15 años, 16 - 17 y 18 a más años.

Grado académico:

Definición conceptual: Periodo que cursa el estudiante dentro de las etapas del nivel educativo.

Definición operacional:

Variable dicotómica que se clasifica, según grado de estudio que abarca en 4to de secundaria y 5to de secundaria.

Repitencia de año escolar:

Definición conceptual: Proceso por el cual un estudiante repite el año de estudio que ha estado cursando por no alcanzar un determinado nivel de aprendizaje al final del curso.

Definición operacional:

Variable dicotómica nominal que se clasifica en Si y No.

Tipo de familia

Definición conceptual:

Es método de clasificación de acuerdo con la estructura y dinámica de las familias. Estas pueden ser:

Familia nuclear: está conformada por los padres e hijos

Familia monoparental: Consiste en la presencia de un solo progenitor, ya sea padre o madre y los hijos.

Familia extendida: Esta compuesta por los progenitores, los hijos y otros parientes, como abuelos, tíos, primos, etc.

Familia reconstituida: Conformada por personas con hijos que vive con otra persona que puede o no tener sus propios hijos.

Definición operacional:

Variable cualitativa politómica nominal que se clasifica en: Nuclear, Monoparental, Extendida y Reconstituida.

Lugar que ocupa entre los hijos:

Definición conceptual:

Orden de nacimiento que un individuo ocupa en la familia.

Definición operacional:

Variable cualitativa politómica nominal que se clasifica en: Hijo único, Primer hijo, Hijo del medio y Último hijo

Percepción del estilo de crianza:

Definición conceptual:

Impresión que tiene el individuo sobre el grupo de métodos, estrategias y enfoques que los padres utilizan para criar a sus hijos. Estos influyen en el desarrollo socioemocional y académico de los menores. Entre los más comunes se tienen:

Autoritario: Se basa en la obediencia y el fuerte control a través de normas rígidas establecidas, con pocas explicaciones sobre las reglas o del por qué se debe de hacer del modo que impone el padre.

Permisivo: Se caracteriza por el poco control sobre el comportamiento de los hijos; no se cuenta con reglas claras, ya que estas cambian según el deseo del cuidador o de los hijos sin motivos suficientes para su justificación. Permiten que los hijos tomen sus propias decisiones.

Democrático: Se caracteriza en el establecimiento de normas y límites enfocados en el apoyo emocional, promoviendo la comunicación y la negociación. Asimismo, se ejerce un control flexible sobre los hijos respetando las necesidades propias del desarrollo, como también, entendiendo sus errores como parte del crecimiento.

Negligente: Se define por la falta de tiempo, atención y apoyo de los padres hacia las necesidades de sus hijos.

Definición operacional:

Variable cualitativa politómica nominal que se categoriza en: padres autoritarios, permisivos, negligentes y democráticos.

Nivel socio económico

Definición conceptual:

Clasificación de los factores económicos y sociales para evaluar la calidad de vida de la población según sus ingresos. Según el Banco Mundial, el nivel socioeconómico se clasifica en Bajo, Mediano Bajo, Mediano Alto y Alto (Banco Mundial, 2024).

Definición operacional:

Variable cualitativa politómica nominal que se clasifica en Bajo, Mediano Bajo, Mediano Alto y Alto.

Estímulos de distractores

Definición conceptual:

Son aquellos elementos en el entorno del individuo que puede desviar la atención de la actividad que se encuentra realizando e interfiere con la concentración. Suelen influir con el rendimiento, la memoria y el aprendizaje.

Definición operacional:

Variable cualitativa politómica nominal que se clasifica en redes sociales, videojuegos, consumo de sustancias y películas o series.

Redes sociales más utilizadas

Definición conceptual:

Aplicación de comunicación para compartir textos, videos o imágenes que más utiliza el usuario.

Definición operacional:

Variable cualitativa politómica nominal que se clasifica en Tiktok, Facebook, Instagram, Telegram, Youtube y Whatsapp.

3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos

Como paso inicial se obtuvo la aprobación y los permisos necesarios para acceder a la institución educativa, la posterior participación de los adolescentes. Asimismo, se les brindó información sobre el propósito y los objetivos de la investigación

Se brindó el consentimiento informado a los padres de familia para el posterior asentimiento informado del adolescente confirmando su participación en la investigación.

Se coordinó con la Institución Educativa el horario disponible para la aplicación de las pruebas.

Previamente a la realización de los instrumentos, se mencionó que la participación en la investigación fue voluntaria y totalmente confidencial para proteger la identidad de los evaluados. Después de ello, se entregó el consentimiento informado a cada estudiante para que puedan leerlo y confirmar su participación con su firma.

Se continuó con la administración de la ficha de datos sociodemográficos y de los instrumentos seleccionados.

Al concluir con la toma de pruebas, se calificó y realizó el vaciado de la data a una base de datos para su procesamiento estadístico a través del programa estadístico SPSS vr27. Por último, se realizó la discusión, conclusiones y recomendaciones de la investigación en base a los resultados obtenidos.

Instrumentos

Escala de procrastinación Académica (EPA)

Instrumento elaborado en Canadá por Deborah Ann Busko en 1998 y validada en Trujillo-Perú por Guevara (2017) en una muestra de 377 estudiantes de 13 a 18 años, cuyo objetivo fue el medir los niveles de procrastinación teniendo en cuenta dos dimensiones: Autorregulación académica que comprende los ítems 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11 y 12, y Postergación de actividades que comprende los ítems 1, 6 y el 7. La calificación será a través de una escala tipo Likert, con valores que van de nunca (1), casi nunca (2), a veces (3), casi siempre (4), siempre (5). La escala interpreta puntuaciones de a mayor puntaje, nivel más alto de postergación de actividades, estableciendo las siguientes categorías: nivel Bajo (12-27), nivel Medio (28 y 43) y nivel Alto (44 – 60). Su aplicación puede ser de manera colectiva o individual y está dirigido a una población de 10 años a más. Asimismo, cuenta con 12 ítems y su tiempo de aplicación es de 12min aproximadamente

La validez en el Perú se obtuvo mediante análisis factorial, los ítems con sus escalas de varían de .35 a .68, de valoración considerados aceptables a buenos. En la confiabilidad fue realizada mediante alfa de Cronbach obteniéndose un valor de 0.82 considerado una alta confiabilidad (Guevara, 2017).

Inventario sistémico cognoscitivista del estrés académico (SISCO)

El inventario sistémico cognoscitivista del estrés académico (SISCO) fue creado por Arturo Barraza en México en el 2006 y validado en Lima- Perú por Quito (2019) en una muestra de 977 estudiantes de entre 11 a 17 años. Este instrumento fue diseñado para identificar el estrés académico en las personas tomando en cuenta tres dimensiones: Estímulos estresores, Síntomas y Estrategias de afrontamiento. Además, está formado por 31 ítems con respuestas de tipo Likert: Nunca (1), Rara vez (2), Algunas veces (3), Casi siempre (4), Siempre (5). La puntuación de cada dimensión se obtiene sumando las puntuaciones parciales obtenidas en cada uno y la puntuación total se obtiene de la suma de todos los ítems. Asimismo, para la clasificación se utilizará el baremo estrés académico: Leve (0 – 33), Moderado (34 – 66), Intenso (67-100)

Por otro lado, el estudio de validación estuvo bajo juicio de 10 jueces. Se encontró un alto índice de confiabilidad de la prueba psicológica por el puntaje de 0.916 según el Alfa de Cronbach y de 0.918 según el Coeficiente Omega. La validez del contenido se obtuvo a través del V de Aiken en donde los ítems obtuvieron el puntaje de 1.00, a excepción de los ítems 16, 19, 20, 26 y 31 que obtuvieron un puntaje de 0.97.

3.5. Plan de análisis e interpretación de la información

Para el análisis estadístico se utilizó el programa estadístico SPSS vers.27 Con respecto al análisis descriptivo para las variables categóricas, se calcularon en frecuencias y porcentajes. Asimismo, para determinar si existe relación entre la procrastinación y el estrés académico, se realizó la prueba estadística X² (chi cuadrado). Se consideró una significancia estadística menor o igual a 0.05. y un nivel de confianza de 95%.

3.6. Ventajas y limitaciones

Ventajas:

- Los instrumentos presentan adecuadas propiedades psicométricas, asimismo cuentan con pocos ítems lo cual posibilita su rápida aplicación y se encuentran adaptados y validados en el país.
- Se consideró una variable sociodemográfica nueva en el presente estudio
- Debido a la aplicación mediante formularios no se utilizaron muchos recursos y se encuestó la muestra en un menor tiempo posible.

Limitaciones:

- Puesto que el corte de estudio es transversal, no se pueden valorar las variables a través del tiempo, ya que los datos solo serán recolectados en un momento dado.
- El sesgo de deseabilidad social podría condicionar las respuestas de modo que algunos datos pueden ser falseados en las pruebas de auto aplicación. Sin embargo, este problema se pudo manejar y reducir su probabilidad de aparición teniendo en cuenta el anonimato absoluto de los encuestados y mencionando a la población de estudio el respeto al principio de la confidencialidad.
- El tipo de estudio correlacional solamente brinda información de relación mas no de casualidad

3.7. Aspectos éticos

Los procedimientos éticos se detallarán a continuación:

Confidencialidad y protección de datos:

La aplicación de los instrumentos se realizó respetando la confidencialidad de los estudiantes, durante y después del proceso, considerando que los datos personales de los participantes no serán divulgados. Así mismo, se les explicó a los participantes el fin y el uso que se le darán a los resultados obtenidos. Los datos de cada participante solo fueron accesibles por los autores del estudio (Investigadores).

Privacidad:

Los participantes del estudio tuvieron derecho a decidir si participarán o no del estudio, a elegir el tiempo, las circunstancias y la cantidad de información que desearán compartir. Se garantizó la administración de los instrumentos en lugares adecuados.

No discriminación y libre participación:

Para la elección se tomó en cuenta a todos los estudiantes, que cumplan con los criterios metodológicos de inclusión al estudio; así mismo no se rechazó a las personas ya sea por su cultura, raza, religión o nivel socioeconómico. Por otro lado, no se obligó al estudiante en su participación si es que no la desea.

Consentimiento informado a la participación a la investigación:

Antes de aplicar los instrumentos se proporcionó un consentimiento informado con información relevante sobre la finalidad, características, riesgos y beneficios del estudio a los sujetos involucrados para que así puedan decidir en participar o no en tal investigación. Asimismo, la investigación tuvo en consideración la ética profesional y honestidad antes, durante y después; protegiendo la dignidad y bienestar de los sujetos a participar (**Anexo 7**).

Respeto por la calidad de la investigación, autores y uso de resultados:

La investigación realizada mantuvo un firme compromiso con la ampliación del conocimiento científico, así como la relevancia clínica y social. Además, la rigurosidad en la metodología utilizada permite que los datos obtenidos sean de validez. Los datos obtenidos en el estudio servirán como base para futuras investigaciones, garantizando su correcta aplicación y respetando los principios éticos en el uso de los hallazgos.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

En la tabla 1 se observa que, de los 250 estudiantes, la mayoría fueron de sexo masculino (55.6%), con edad de 16 – 17 años (63.6%), grado académico 5to secundaria y 4to secundaria (50%, respectivamente) y no repitencia de año escolar en el 94%. El 41.2% pertenece al tipo de familia nuclear, el 30.8% ocupa el lugar de ser primer hijo, el 51.6% percibía un estilo de crianza democrático y el 53.6% pertenece al nivel socio económico mediano bajo. El 71.6% de los estudiantes tiene como estímulo de distracción las redes sociales y el 46% utiliza Instagram. Por otro lado, el 78.8% tuvo un nivel de procrastinación medio y según dimensiones presentaron nivel medio de autorregulación (76.8%) postergación de actividades (60.4%). Asimismo, el 82.4% presentó un estrés académico intenso y según las dimensiones: presentaron nivel moderado en el 74.8% tuvo estresores (74.8%) síntomas (56%) y estrategias de afrontamiento (82.8%).

Tabla 1. Descripción de la muestra

	n	%
Sexo		
Masculino	139	55.6
Femenino	111	44.4
Edad		
14-15	76	30.4
16-17	159	63.6
18	15	6.0
Grado académico		
4to de secundaria	125	50.0
5to de secundaria	125	50.0
Repitencia de año escolar		
Si	15	6.0
No	235	94.0
Tipo de familia		
Nuclear	103	41.2
Monoparental	92	36.8
Extendida	55	22.0
Lugar que ocupa entre los hijos		
Hijo único	30	12.0
Primer hijo	77	30.8
Hijo del medio	71	28.4
Último hijo	72	28.8
Percepción del estilo de crianza		
Autoritario	64	25.6
Permisivo	46	18.4
Negligente	11	4.4
Democrático	129	51.6
Nivel socioeconómico		
Bajo	10	4.0
Mediano bajo	134	53.6
Mediano alto	100	40.0
Alto	6	2.4
Estímulo de distracción		
Redes Sociales	179	71.6
Videojuegos	51	20.4
Películas o series	18	7.2
Consumo de sustancias	2	.8
Red social más utilizada		
Facebook	35	14.0

Instagram	115	46.0
TikTok	76	30.4
WhatsApp	19	7.6
YouTube	5	2.0
Procrastinación		
Bajo	8	3.2
Medio	197	78.8
Alto	45	18.0
Dimensiones de la procrastinación		
Autorregulación académica		
Bajo	11	4.4
Medio	192	76.8
Alto	47	18.8
Postergación de actividades		
Bajo	7	2.8
Medio	151	60.4
Alto	92	36.8
Estrés académico		
Leve	1	.4
Moderado	43	17.2
Intenso	206	82.4
Dimensiones del estrés académico		
Estresores		
Leve	33	13.2
Moderado	187	74.8
Intenso	30	12.0
Síntomas		
Leve	83	33.2
Moderado	140	56.0
Intenso	27	10.8
Estrategias de afrontamiento		
Leve	30	12.0
Moderado	207	82.8
Intenso	13	5.2

En la tabla 2, se observa que existe relación significativa entre la procrastinación y el estrés académico en adolescentes ($p=0.000$). Aquellos que poseen una procrastinación media presentaban un estrés académico intenso (66.8%).

Tabla 2. Relación entre la procrastinación y estrés académico en adolescentes de una institución educativa de Lima Norte

	Procrastinación						P-valor
	Baja		Media		Alta		
	n	%	n	%	n	%	
Estrés académico							0.000
Leve	1	0.4	0	0.0	0	0.0	
Moderado	5	2.0	30	12.0	8	3.2	
Intenso	2	0.8	167	66.8	37	14.8	

En la tabla 3, se observa relación entre la procrastinación y repitencia de año escolar ($p=0.044$), nivel socioeconómico ($p=0.001$), estímulos de distracción ($p=0.000$), y red social más utilizada ($p=0.004$). Asimismo, se encontró procrastinación media en los que no repitieron año escolar (74%), nivel socioeconómico mediano bajo (44.4%), uso de redes sociales como distractor (54.4%), red social más utilizada Instagram (38.4%)

Tabla 3. Relación entre procrastinación y los datos sociodemográficos en adolescentes de una institución educativa en Lima Norte

	Procrastinación						P-valor
	Bajo		Media		Alto		
	n	%	n	%	n	%	
Sexo							0.881
Masculino	5	2.0	110	44.0	24	9.6	
Femenino	3	1.2	87	34.8	21	8.4	
Edad							0.244
14-15	0	0.0	62	24.8	14	5.6	
16-17	8	3.2	124	49.6	27	10.8	
18	0	0.0	11	4.4	4	1.6	
Grado académico							0.753
4to de secundaria	5	2.0	97	38.8	23	9.2	
5to de secundaria	3	1.2	100	40.0	22	8.8	
Repitencia de año escolar							0.044
Si	2	0.8	12	4.8	1	0.4	
No	6	2.4	185	74.0	44	17.6	
Tipo de familia							0.789
Nuclear	3	1.2	84	33.6	16	6.4	
Monoparental	4	1.6	71	28.4	17	6.8	
Extendida	1	0.4	42	16.8	12	4.8	
Lugar que ocupa entre los hijos							0.712
Hijo único	1	0.4	21	8.4	8	3.2	
Primer hijo	2	0.8	59	23.6	16	6.4	
Hijo del medio	2	0.8	60	24.0	9	3.6	
Último hijo	3	1.2	57	22.8	12	4.8	
Percepción del estilo de crianza							0.123
Autoritario	1	0.4	56	22.4	7	2.8	
Permisivo	3	1.2	34	13.6	9	3.6	
Negligente	1	0.4	10	4.0	0	0.0	
Democrático	3	1.2	97	38.8	29	11.6	
Nivel socioeconómico							0.001
Bajo	1	0.4	8	3.2	1	0.4	
Mediano bajo	6	2.4	111	44.4	17	6.8	
Mediano alto	0	0.0	77	30.8	23	9.2	
Alto	1	0.4	1	0.4	4	1.6	
Estimulo de distracción							0.000
Redes Sociales	7	2.8	136	54.4	36	14.4	
Videojuegos	0	0.0	49	19.6	2	0.8	
Películas o series	0	0.0	11	4.4	7	2.8	
Consumo de sustancias	1	0.4	1	0.4	0	0.0	

Red social más utilizada							0.004
Facebook	2	0.8	22	8.8	11	4.4	
Instagram	2	0.8	96	38.4	17	6.8	
TikTok	2	0.8	66	26.4	8	3.2	
WhatsApp	2	0.8	11	4.4	6	2.4	
YouTube	0	0.0	2	0.8	3	1.2	

En la tabla 4, se observa relación entre el estrés académico: repitencia de año escolar ($p=0.000$), percepción del estilo de crianza ($p=0.001$), nivel socioeconómico ($p=0.000$), red social más utilizada ($p=0.050$). Por otro lado, se encontró un estrés académico intenso en aquellos que no repiten año (78.4%), percibían estilo de crianza democrático (43.6%), nivel socioeconómico mediano bajo (42.8%) y los que usan Instagram (39.2%).

Tabla 4. Relación entre estrés académico y los datos sociodemográficos en adolescentes de una institución educativa en Lima Norte

	Estrés académico						P-valor
	Leve		Moderado		Intenso		
	n	%	n	%	n	%	
Sexo							0.069
Masculino	0	0.0	30	12.0	109	43.6	
Femenino	1	0.4	13	5.2	97	38.8	
Edad							0.956
14-15	0	0.0	13	5.2	63	25.2	
16-17	1	0.4	27	10.8	131	52.4	
18	0	0.0	3	1.2	12	4.8	
Grado académico							0.594
4to de secundaria	1	0.4	22	8.8	102	40.8	
5to de secundaria	0	0.0	21	8.4	104	41.6	
Repitencia de año escolar							0.000
Si	1	0.4	4	1.6	10	4.0	
No	0	0.0	39	15.6	196	78.4	
Tipo de familia							0.684
Nuclear	1	0.4	15	6.0	87	34.8	
Monoparental	0	0.0	17	6.8	75	30.0	
Extendida	0	0.0	11	4.4	44	17.6	
Lugar que ocupa entre los hijos							0.464
Hijo único	0	0.0	2	0.8	28	11.2	
Primer hijo	0	0.0	14	5.6	63	25.2	
Hijo del medio	0	0.0	15	6.0	56	22.4	
Último hijo	1	0.4	12	4.8	59	23.6	
Percepción del estilo de crianza							0.001
Autoritario	0	0.0	12	4.8	52	20.8	
Permisivo	0	0.0	10	4.0	36	14.4	
Negligente	1	0.4	1	0.4	9	3.6	
Democrático	0	0.0	20	8.0	109	43.6	
Nivel socioeconómico							0.000
Bajo	1	0.4	0	0.0	9	3.6	
Mediano bajo	0	0.0	27	10.8	107	42.8	
Mediano alto	0	0.0	15	6.0	85	34.0	
Alto	0	0.0	1	0.4	5	2.0	
Estimulo de distracción							0.968
Redes Sociales	1	0.4	32	12.8	146	58.4	
Videojuegos	0	0.0	9	3.6	42	16.8	
Películas o series	0	0.0	2	0.8	16	6.4	
Consumo de sustancias	0	0.0	0	0.0	2	0.8	

Red social más utilizada							0.050
Facebook	0	0.0	7	2.8	28	11.2	
Instagram	0	0.0	17	6.8	98	39.2	
TikTok	0	0.0	15	6.0	61	24.4	
WhatsApp	1	0.4	12	0.8	16	6.4	
YouTube	0	0.0	2	0.8	3	1.2	

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

5.1. Discusión

Los hallazgos del presente estudio revelan que, en la población analizada, se pudo encontrar una relación significativa entre la procrastinación y el estrés académico, lo cual respalda la hipótesis planteada en investigaciones previas que vinculan estas variables como factores interdependientes en el contexto educativo. Asimismo, las dimensiones de la procrastinación, como la autorregulación y la postergación de actividades, también evidenciaron niveles medios. En esa misma línea se identificó un nivel moderado en las dimensiones de estrés académico: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Por otra parte, la procrastinación estuvo relacionada con datos sociodemográficos: repitencia de año escolar, nivel socioeconómico, estímulos de distracción y red social más utilizada, y el estrés académico se relacionó con la repitencia de año escolar, la percepción del estilo de crianza, nivel socioeconómico, red social más utilizada. Finalmente, se identificó que los alumnos en su mayoría fueron del sexo masculino, con edad entre 16 y 17 años, cursando el grado académico entre 4to y 5to secundaria y sin antecedentes de repitencia de año escolar. Además, la mayoría proviene de familias nucleares, son los primeros hijos, percibían un estilo de crianza democrático y pertenecen al nivel socio económico mediano bajo. Estas características son representativas de una parte importante de la población estudiantil de las instituciones educativas públicas del Perú, y se alinea con los datos reportados por el Ministerio de Educación (MINEDU, 2023) que muestran una creciente preocupación por el impacto de la salud mental en adolescentes que no solo se enfrentan a desafíos académicos, sino también condiciones sociales que limitan su desarrollo integral.

Los adolescentes que tenían una procrastinación media también prestaban un estrés académico intenso. Este hallazgo va en línea con lo encontrado en otras investigaciones realizadas en estudiantes de nivel secundario, como el estudio de Espinoza (2022), quien evidenció que niveles medios de procrastinación están asociados a mayores niveles de tensión académica, particularmente en etapas de evaluación. De igual manera, Ragusa et al. (2023) quienes en su estudio evaluaron a un grupo de estudiantes de colegio público y encontraron resultados similares, a mayor grado de procrastinación, más elevado el nivel estrés académico. Por su parte, Balarezo y Mayorga (2023) encontraron niveles de estrés y procrastinación altos; sin embargo, refieren que la procrastinación puede tomar un carácter de factor protector, quiere decir que ciertos grados de procrastinación pueden influir en la reducción de niveles de estrés académico. Este resultado debe tomarse de forma cautelosa, la procrastinación conlleva a un aplazamiento de cumplir con los deberes y tareas de los alumnos, es decir que si el alumno deja de cumplirlos el estrés se va a reducir momentáneamente o por un cierto periodo, pero si se continúa este aplazamiento el estrés puede aumentar a un mayor nivel trayendo consigo consecuencias negativas para el estudiante. Por otra parte, Li (2023) advierte que la procrastinación se puede incrementar de acuerdo con el avance en grados académicos del alumno, a mayor grado más alta. Este aspecto, se puede entender desde el punto de vista del alumno que está por graduarse y su futuro académico es visualizado de forma difícil, inalcanzable, todo ello sumado a las propios cambios y dificultades de la vida de un adolescente.

También, en la población se encontró un nivel medio en las dimensiones de la procrastinación, como la autorregulación y la postergación. Este resultado podría estar relacionado con habilidades desarrolladas de gestión de tiempo y de las emociones, aspectos señalados en el estudio de Coronel-Santos et al. (2025), en el cual se plasma que la carencia de estrategias de autorregulación en estudiantes adolescentes incrementa la tendencia a la postergación académicas, sobre todo en ambientes de alta carga evaluativa y pocas rutinas de estudio consolidadas. Con el análisis del nivel de

procrastinación se pueden diseñar estrategias que permitan reducir la presencia de esta complicación y hacer que los alumnos puedan cumplir sus objetivos en la búsqueda de desarrollo personal óptimo, y asimismo, reforzar la gestión emocional de los adolescentes.

Del mismo modo, los adolescentes en la presente investigación presentaron un nivel moderado en las dimensiones de estrés académico: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Esto sugiere que, si bien los estudiantes enfrentan múltiples factores generadores de estrés, aún cuentan con ciertos recursos personales o contextuales para enfrentarlos, aunque no necesariamente de forma óptima. De acuerdo con lo señalado en el estudio de Vásquez Luján (2024), los estudiantes de centros educativos públicos del Perú enfrentan altos niveles de presión académica debido a currículos extensos, exigencias familiares y un entorno social competitivo, lo cual incrementa la aparición de síntomas como la ansiedad, irritabilidad y problemas de sueño. Por otro parte, en la investigación realizada por Linares y Mescua (2022), el estrés académico encontrado fue elevado y los adolescentes no tenían estrategias adecuadas que les permita buscar apoyo social y centrarse en resolver el problema. En una actitud contraproducente los estudiantes tienen la tendencia a aislarse o buscar alivio en redes sociales, en conductas como salir a fiestas o incluso el consumo de alcohol. El estrés académico está presente de forma constante sobre todo en estas épocas donde el éxito se mide mediante los logros alcanzados, los jóvenes están sujetos a una presión intensa y esto a su vez reduce sus capacidades para desarrollar una vida académica adecuada. Con la identificación de este problema se pueden incentivar el uso de técnicas de relajación y formas de optimizar el tiempo para cumplir con todas las exigencias de estudio, esto podría mejorar las estrategias de afrontamiento del estrés en los alumnos.

Asimismo, los datos sociodemográficos relacionados a la procrastinación fueron el nivel socioeconómico, los estudiantes que presentaban nivel socioeconómico medio bajo tuvieron procrastinación media. Cevállos et al. (2021) en un resultado similar identificaron que la procrastinación se relaciona con la situación económica de los estudiantes, un déficit en el acceso a información, falta de insumos, libros y otros aspectos pueden desmotivar a los estudiantes e incrementar el riesgo de desarrollar procrastinación. Otro dato sociodemográfico relacionado fue la repitencia de año escolar, los alumnos que no tenían repitencia escolar presentaban procrastinación media. En un hallazgo similar en adolescentes, Malpica (2023) refiere que un alumno procrastinador tendrá serias afectaciones en su logros académicos, siendo incluso que podría repetir el año escolar. De igual manera, el uso de redes sociales siendo más frecuente el Instagram se relacionaron con la procrastinación. En un resultado similar, Tezer et al. (2020) identificaron que el uso de redes sociales era más intenso en los estudiantes durante los primeros años, en conjunto los niveles de procrastinación también eran más altos. En esa misma línea, con resultados similares, Porto y Villadiego (2022) identificaron que los alumnos que presentaban una procrastinación elevada también presentaban problemas con el uso de las redes sociales y su rendimiento académico estaba reducido. Por su parte, Hammad & Awed (2023), evidenciaron que el uso de redes sociales durante más de 4 horas al día se asociaba con una procrastinación elevada. La identificación de las características de la población que procrastina permite hacer análisis e identificar cuales grupos de ellas incrementan las probabilidades de desarrollar este problema, mediante esta estrategia se puede tomar medidas o reducir la presencia de factores sociodemográficos que podrían incrementar su presencia.

Por otro lado, se pudo evidenciar que los datos sociodemográficos relacionados al estrés académico fueron la repitencia de año escolar, siendo que los adolescentes que no tenían antecedentes de repitencia presentaban un nivel intenso de estrés académico. En un hallazgo similar, Alvarado (2022) refiere que el mal desempeño en el ambiente

educativo está influenciado por el estrés percibido por el alumno, es en ese sentido que las relaciones sociales dentro del aula tienen una gran importancia durante la formación de estrategias para sobrellevar el estrés durante el año escolar. Asimismo, Barraza (2010) menciona que el estrés académico puede afectar el desempeño del año escolar, pero otros factores como el apoyo familiar, las políticas de las instituciones educativas relacionadas a la promoción automática y los factores individuales del alumno influyen en que los estudiantes no repitan a pesar de presentar altos niveles de estrés. Por otra parte, la percepción del estilo de crianza en mayor frecuencia fue el democrático y se relacionó con el estrés académico. En un resultado similar, Luo et al. (2020) revelan que el estilo de crianza y las relaciones con los padres van a influenciar el desarrollo de estrés académico, cuando los alumnos perciben unas interacciones sociales adecuadas en el seno familiar actúa como factor protector frente a los estresores. Así también, el nivel socioeconómico medio bajo estuvo relacionado al estrés académico. Cevállos et al. (2021) refieren un resultado similar mencionando que los alumnos que presentan un nivel socioeconómico bajo tendrían más presencia de presión o estrés académico, debido a la falta de recursos para su desempeño académico. Por otra parte, se encontró relación entre el estrés académico con el uso de red social más utilizada, los que usan Instagram presentan estrés académico intenso. Con resultados similares, Flores-Araoz (2024) halló que, en el Instagram por ser una red social centrada en la imagen, los usuarios suelen compararse con el contenido que encuentran en la plataforma, lo que suele generar malestar psicológico. Estos hallazgos sugieren la necesidad de identificación del uso desmedido de las redes sociales y como este proceso tiene influencia esencialmente negativa en los estudiantes y su desempeño. Con la identificación de las características sociodemográficas asociadas al estrés, se pueden desarrollar estrategias de intervención que enseñen al alumno a mejorar su capacidad de hacer frente a esta psicopatología mediante el uso de métodos de relajación y llevar un orden académico sostenible.

El presente estudio también tiene limitaciones como un posible sesgo de respuesta, al tratarse de un tema de salud mental, existe cierto grado de estigma entonces los alumnos pudieron modificar o adecuar sus respuestas para obtener mejores resultados; sin embargo, este problema se pudo manejar y reducir su probabilidad de aparición teniendo en cuenta el anonimato absoluto de los cuestionarios.

5.2. Conclusiones

En el presente estudio se encontró que la procrastinación se relaciona con el estrés académico en adolescentes de una institución educativa de Lima Norte, asimismo el 66.8% presentó una procrastinación media y un estrés académico intenso. Los estudiantes reflejan la influencia del estrés al dejar de lado el desarrollo de sus actividades académicas e incrementar el riesgo de desaprobación de las asignaturas e incluso el año estudiantil.

Asimismo, se encontró, un nivel de procrastinación de grado medio, los estudiantes reflejan esta sintomatología ante la presión por el cumplimiento de los aspectos académicos y sociales, con el paso de tiempo y el posible aumento de la procrastinación van a ir perdiendo la capacidad de autorregulación lo que conlleva a su desarrollo.

De igual manera, se encontró un nivel de estrés académico intenso, los exámenes, cumplir con trabajos, las expectativas académicas a futuro como el ingreso a la vida universitaria, la presión de los familiares, terminar los estudios con altas probabilidades y buenas notas influyen en el nivel de estrés en los alumnos.

Por otro lado, se encontró que la procrastinación está relacionada con la repitencia de año escolar, el nivel socioeconómico, los estímulos de distracción, el uso de redes sociales y

la red social más utilizada. Los hogares con problemas socioeconómicos presentan mayores dificultades en su desarrollo; además, los adolescentes tienden a escapar de esta dificultad y se refugian en el uso excesivo de redes sociales, principalmente Instagram, donde han idealizado y brindan una imagen inexacta y fantasiosa del desarrollo personal.

Por último, se concluye que el estrés académico está asociado a la repetencia de año escolar, a la percepción del estilo de crianza, nivel socioeconómico y la red social más utilizada. La forma en que los padres crían a sus hijos influye en su desarrollo académico y social. Además las carencias y dificultades en el hogar incrementan los problemas en la familia y el ambiente académico, también el uso de redes sociales fomenta una percepción de la realidad distorsionada que puede generar malestares psicológicos.

5.3. Recomendaciones

De acuerdo a los hallazgos encontrados, se recomienda concientizar a los padres sobre la importancia de un ambiente familiar apropiado, motivando a sus hijos en el desarrollo personal integro, fortaleciendo valores y buscando una mejora a largo plazo. Asimismo, los padres deben desarrollar estrategias para hacer frente a los estresores en sus hijos.

Las autoridades de la institución educativa deben formar parte del desarrollo y control de la salud mental de sus alumnos, deben realizarse charlas y capacitaciones para los apoderados que permitan enseñar y fomentar métodos adecuados de enfoque en el control de patologías como la procrastinación, además incentivar el reconocimiento de las presencia de psicopatologías y buscar ayuda profesional.

Asimismo, se debe reducir el uso de redes sociales y el acceso a estos medios sobre todo en las aulas de estudio, un estudiante no debe distraerse durante el proceso de su formación académica, además el control de estos hábitos permite un desarrollo social más óptimo y las interacciones con sus congéneres fortalecerán su autoconfianza permitiendo forjar un adulto funcional y estable.

Finalmente, padres de familia, autoridades y alumnos deben tomar conciencia sobre la influencia de los distractores como las redes sociales. Estos medios hacen que el alumno perciba realidades fuera de contexto y desarrollen un proyecto personal falso. Se debe tener especial control y concientización de los alumnos para evitar que puedan caer en este vicio y perder la noción de su realidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, M. (2024). *Estrés y procrastinación académica en estudiantes de nivel secundaria, en una institución educativa privada en Huaycán – 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Norbert Wiener Lima]. Repositorio Uwiener. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/11806>
- Aguirre, I. y Rojas, M. (2021). *Estrés académico en adolescentes de 5to de secundaria en una institución educativa nacional en tiempos de Covid 19, Carabayllo 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/91362/Aguirre_SI_C-Rojas_MMG-SD.pdf?sequence=1
- Alvarado, L. (2022). *Estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Los Angeles Chimbote]. Repositorio ULadech. <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/27221>
- Araoz, E. G., & Uchasara, H. J. (2020). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. (2020). Revista de Investigación Apuntes Universitarios, 10(4),322337.* <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.517>
- Arias, J. y Covinos, M. (2021) *Diseño y metodología de la Investigación. Primera edición* https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf
- Arias Gonzáles, J. L. (2021). *Adaptabilidad a las tecnologías de la información, comunicación y procrastinación laboral en colaboradores del sector público en Arequipa. Revista Científica Uisrael, 8(1), 77-89.* http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2631-27862021000300077
- Aristizábal, F y Ramos, D. (2024). *Estrés académico y procrastinación en estudiantes de una Institución Educativa Pública del Distrito de Pichanaki – 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio UPLA, <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/7631>
- Athulya, J., Sudhir, P. M., y Philip, M. (2016). Procrastination, perfectionism, coping and their relation to distress and self-esteem in college students. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 42(1), 82-91.* Retrieved from <https://bit.ly/3HSIjh5>
- Balarezo, M. M., y Mayorga, P. M., (2023). Procrastinación académica y su relación con el estrés dominante y la ansiedad estado-rasgo en adolescentes de tercero de Bachillerato. *Uniandes Episteme, 10(2), 166-179.*
- Banco Mundial, Indicadores de Desarrollo Mundial. (2024). *Clasificación de los países elaborada por el Grupo Banco Mundial según los niveles de ingreso para el año fiscal 24.* <https://blogs.worldbank.org/es/opendata/clasificacion-de-los-paises-elaborada-por-el-grupo-banco-mundial-segun-los-niveles-de-ingreso>
- Barrantes, V. (2019). *Autoeficacia profesional y procrastinación laboral en colaboradores administrativos de una empresa de transportes de Chiclayo* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio USS. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/9196>
- Barraza, A. (2010). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala, 9(3).*

<https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028>

- Bedoya, S, Perea, M. y Ormeño, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología [Versión electrónica]. *Revista Estomatológica Herediana*, 1 (16): 15 - 2
- Canales, F. H. (2007). *Metodología de la investigación. Manual para el desarrollo del personal de salud*. Limusa
- Castillo, C., Chacón, T., y Díaz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*, 5(20), 230-237. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.00>
- Cevállos, E., Larzabal, A., Mayorga, M. y Moreta, C. (2021). Factores sociodemográficos y educativos asociados a la procrastinación académica en adolescentes ecuatorianos. *Revista de Investigación Psicológica*, 26 (1), 119-130. <https://doi.org/10.53287/hcbg2761op29h>
- Challco, S. (2019). *Estrés académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Andina del Cusco año 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad Andina del Cusco]. Repositorio digital. <https://hdl.handle.net/20.500.12557/3005>
- Coronel-Santos, M. A., Salas-Guadiana, E. A., & Heredia Escorza, Y. (2025). Evaluación de la postergación académica en adolescentes desde la autorregulación del aprendizaje: implicaciones para la orientación educativa. *REOP - Revista Española De Orientación Y Psicopedagogía*, 36(1), 60–77. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.36.num.1.2025.45094>
- Cubas, M. (2018). *Nivel de estrés y estilo de vida en estudiantes de enfermería del primer y tercer año de la Universidad de Morelos, Nuevo León, México, 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio UPN. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/1950>
- Dávila, R. (2019). *Evaluación del estrés académico en los estudiantes del tercer año de enfermería en una Universidad Privada de Lima, 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Norbert Wiener]. Repositorio digital. <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/3617>
- Díaz Morales, J. F. (2016). *Procrastinación y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. *Revista de Psicodidáctica*, 21(1), 5-26. <https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.13939>
- Duran, J. (2023). *Estrés académico y procrastinación en adolescentes de secundaria de una institución educativa de Abancay, 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Abancay. Repositorio UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/130884>
- Encarnación, J. y Huertas, E. (2022). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada del distrito de Ventanilla – Callao, 2021*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio institucional UPN. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/31548>
- Espinoza Alvarado, J. M. (2022). *Estrés académico y procrastinación académica de estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del Callao, 2022* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/99268>

- Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H. y Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia covid. 19. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 40 (1), 1-6. DOI:<http://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- Fajardo, M. y Chimbay, M. (2022) *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa Fray Vicente Solano, abril-agosto 2022, Ecuador* [Tesis de licenciatura, Universidad de Cuenca]. Repositorio Ucuena. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/40018>
- Flores-Araoz Bedoya C. (2024) *Motivos y patrones del uso de Instagram y su relación con la sintomatología depresiva, ansiosa y de estrés. Lima, 2024* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio PUCP. <https://tesis.pucp.edu.pe/items/dc7c149b-c97b-4608-8c65dfef52841c06>
- Gomez, N. (2024). *Estrés académico en la procrastinación en estudiantes de nivel secundaria de una I.E, Ate 2024* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/150907>
- Guevara, P. (2017). *Propiedades psicométricas de la escala procrastinación académica en adolescentes del Distrito de Víctor Larco Herrera* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/607>
- Guzmán, M y Rosales, C. (2017). *Validación de la escala de procrastinación en el trabajo (PAWS) al habla hispana* [Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio USIL. <https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/4de24344-9f28-458b-a4b4-d4226a0c9c06>
- Hammad, M. A., & Awed, H. S. (2023). The use of social media and its relationship to psychological alienation and academic procrastination. *International Journal of Membrane Science and Technology*, 10(2), 332-340. <https://www.researchgate.net/profile/Mohammad-Hammad-20/publication/371896801>
- Hartmann, P. (2019). *Anxiety. Magill's Medical Guide* (Online Edition). <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db>
- Hernández, C. y Carpio, N. (2019). *Introducción a los tipos de muestreo*. <https://doi.org/10.5377/alerta.v2i1.7535>
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill Education. https://books.google.com.pe/books/about/METODOLOG%C3%8DA_DE_LA_INVESTIGACI%C3%93N.html?id=jly9vQEACAAJ&redir_esc=y
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2018). Metodología de la investigación. *Revista de Investigación Apuntes Psicológicos* Volumen 1, Número 1 (2016) 66 México: Mc Graw Hill
- Hidalgo, L. (2019). *Estrés y procrastinación académicos en estudiantes de una universidad privada de Trujillo* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. <http://hdl.handle.net/11537/23175>
- Kessler, R & Üstün, T. (2004). The World Mental Health (WMH) Survey Initiative Version of the World Health Organization (WHO) Composite International Diagnostic Interview (CIDI). *Int J Methods Psychiatr Res.* 2004;13(2):93-121. doi: 10.1002/mpr.168.

- Leiva, J. (2021). *Compromiso organizacional y procrastinación laboral en colaboradores de una empresa privada en Lima Metropolitana, 2020*. Lima: [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/1438>
- Li, M. (2023). A Study on the Relationship between Social Support and Academic Procrastination among Junior High School Students. *The Educational Review*, 7(8), 1178-1183.
- Linares, J y Mescua, C. (2022). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima Norte* [Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio USIL. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/60ebafee-4e4e-4ba7-aaa0-fe8c9867fa5d/content>
- Lu D., He Y. & Tan Y. (2022) *Gender, Socioeconomic Status, Cultural Differences, Education, Family Size and Procrastination: A Sociodemographic Meta-Analysis*. *Front. Psychol.* 12:719425. doi: 10.3389/fpsyg.2021.719425
- Luo, Y., Deng, Y., & Zhang, H. (2020). The influences of parental emotional warmth on the association between perceived teacher–student relationships and academic stress among middle school students in China. *Children and Youth Services Review*, 114, 105014. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S019074091931196X>
- Macias, A. (2015). El estrés académico en alumnos de odontología. *Revista Mexicana de Estomatología*, 6 (1). <https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/236/431>
- Malak, M. Z., Shuhaiber, A. H., Al-amer, R. M., Abuadas, M. H., & Aburoomi, R. J. (2022). Correlation between psychological factors, academic performance and social media addiction: model-based testing. *Behaviour & Information Technology*, 41(8), 1583-1595. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0144929X.2021.1891460>
- Malpica, E. (2023). *Procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria: evaluación, caracterización y análisis de variables asociadas*. [Tesis de doctorado, Universidad Konrad Lorenz]. Repositorio KonradLorenz. <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/server/api/core/bitstreams/2ef4da8b-1777-4268-ba5c-3579b2c9da98/content>
- Martínez, E.S. y Díaz, D.A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar [Versión electrónica]. *Educación y Educadores*, 2 (10), 11-22.
- Masrom, M., Busalim, A., Griffiths, M. D., Asadi, S., & Mohd Ali, R. (2024). The impact of excessive Instagram use on students' academic study: a two-stage SEM and artificial neural network approach. *Interactive Learning Environments*, 32(7), 3546-3565.
- Mayya S., Mayya A., Martis M., Lakshmi R. (2022). Academic stress and associated sociodemographic variables: A study of pre-university students in Karnataka, India. *J Educ Health Promot.* 29; 11:230. doi: 10.4103/jehp.jehp_87_22
- Minedu. (2023). *Informe sobre salud mental en estudiantes de educación básica regular*. Ministerio de Educación del Perú. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa-trabajan-con-21-universidades>
- Misra, R. & Castillo, L. (2004). Academic Stress Among College Students: Comparison

- of American and International Students [Versión electrónica]. *International Journal of Stress Management*, 2 (11), 132-148.
- Morales-Mota, S., Meza-Marín, R. y Rojas-Solís, J. (2021). Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(1). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2955>
- Nuñez, LL. (2021). Ansiedad y estresores académicos en estudiantes de enfermería. *Revista científica de enfermería*, 10 (2), 45 -59. <https://revista.cep.org.pe/index.php/RECIEN/article/view/73>
- Özberk, E. H., & Kurtça, T. T. (2021). Profiles of academic procrastination in higher education: A cross-cultural study using latent profile analysis. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8(3), 150-160.
- Pardo, J. (2008). Estrés en estudiantes de Educación Social. *Indivisa. Boletín de estudios e investigación*, 9, 9-22
- Porto, I y Villadiego, C. (2022). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Corporación Instituto Docente del Caribe de Cartagena, Colombia*. [Tesis de licenciatura, Universidad Tecnológica de Bolívar] Repositorio UTD. <https://repositorio.utb.edu.co/handle/20.500.12585/10700>
- Quito, N. (2019) *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública del distrito de Breña – 2019* [Tesis licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/36627>
- Ragusa, A., González, J., Trigueros, R., Caggiano, V., Navarro, N., Minguez, L., Obregón, A. & Fernández C. (2023). Effects of academic self-regulation on procrastination, academic stress and anxiety, resilience and academic performance in a sample of Spanish secondary school students. *Front Psychol*, 14 (1). doi: 10.3389/fpsyg.2023.1073529
- Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española* (23a ed.)
- Reyes, P. (2024). *Procrastinación académica y autoestima en adolescentes*. *Revista Juventud y Ciencias Solidaria*, 16. <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/28241>
- Rinaldi, A. R., Roper, C. L., & Mehm, J. (2021). Procrastination as evidence of executive functioning impairment in college students. *Applied Neuropsychology: Adult*, 28(6), 697-706.
- Sánchez, J. (2019). *Estrés académico, internos rotativos de enfermería de la universidad técnica del norte en la provincia de Imbabura, periodo 2018-2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica del Norte]. Repositorio UTN. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/9497>
- Setiyowati, A. J., Triyono, T., Rachmawati, I., & Hidayati, N. (2020). Academic procrastination of high school students in East Java. *PSIKOPEDAGOGIA Journal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 53.
- Sriati, A., Lukman, M., & Agustina, H. S. (2022). Relation of Academic Stress Levels and Internet Addiction in Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences*, 18.
- Steel P, Taras D, Ponak A, Kammeyer-Mueller J. (2022). Self-Regulation of Slippery Deadlines: The Role of Procrastination in Work Performance. *Front Psychol*, 6

(12). doi: 10.3389/fpsyg.2021.783789

- Steinert C, Heim N, Leichsenring F. (2021). Procrastination, Perfectionism, and Other Work-Related Mental Problems: Prevalence, Types, Assessment, and Treatment-A Scoping Review. *Front Psychiatry*, 11 (1) doi: 10.3389/fpsyg.2021.736776.
- Tezer, M., Ulgener, P., Minalay, H., Ture, A., Tugutlu, U. & Harper, M. G. (2020). Examining the relationship between academic procrastination behaviors and problematic Internet usage of high school students during the COVID-19 pandemic period. *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives* 10(3), 142-156 <https://doi.org/10.18844/gjgc.v10i3.5549>
- Tezer, M., Ulgener, P., Minalay, H., Ture, A., Tugutlu, U., & Harper, M. G. (2020). Examining the relationship between academic procrastination behaviors and problematic Internet usage of high school students during the COVID-19 pandemic period. *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives*, 10(3), 142-156.
- Tijerina, L., González, E., Gómez, M., Cisneros, M., Rodríguez, K. y Ramos, E. (2018). Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de nuevo ingreso a la educación superior. *Revista de Salud Pública y Nutrición*, 17(4), 41-47. DOI: <https://doi.org/10.29105/respyn17.4-5>
- Unda-López A, Osejo-Taco G, Vinueza-Cabezas A, Paz C, Hidalgo-Andrade P. (2022). Procrastination during the COVID-19 Pandemic (2022). A Scoping Review. *Behav Sci (Basel)*, 12(2):38. doi: 10.3390/bs12020038
- Urcia, L. (2020). *Procrastinación y rendimiento laboral en colaboradores de una organización pública de Lambayeque* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio USS. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/7835>
- Vásquez Luján, I. (2024). Estrés académico en el clima de aprendizaje en estudiantes de la Facultad de Educación en una universidad pública. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(5), 1905 – 1925. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/154126>
- Villavicencio, C. (2021). *Procrastinación y estrés académicos en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa de La Esperanza, 2021* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/75362>
- Wuthrich, V. M., Jagiello, T., & Azzi, V. (2020). Academic stress in the final years of school: A systematic literature review. *Child Psychiatry & Human Development*, 51(6), 986-1015.

ANEXOS 01: OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADOR	ITEMS	ESCALA DE MEDICION	NIVELES Y RANGO
PROCRASTINACION Escala de procrastinación Académica (EPA)	Autorregulación académica	Preparación previa Ayuda exámenes Inversión tiempo Automotivación Terminar trabajos Postergar tareas	2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12	Cualitativa – Ordinal Nunca (1) Casi Nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)	Bajo (12-27 pts) Medio (28-43 pts) Alto (44 – 60 pts)
	Postergación de actividades	Dejar tareas después Postergar cumplimiento	1, 8, 9		
ESTRÉS ACADEMICO Inventario sistémico cognoscitivista del estrés académico (SISCO)	Estresores	Recarga de labores Clases no entendibles	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	Cualitativa – Ordinal Nunca (1) Rara vez (2) Algunas veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)	Leve (0 – 33) Moderado (34 – 66) Intenso (67-100)
	Síntomas	Reacciones físicas Reacciones psicológicas Comportamiento	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25		
	Estrategias de afrontamiento	Asertivo Concentración Ejecución Positivismo	26, 27, 28, 30, 31		

ANEXO 02: FICHA DE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Estimados alumnos de la Institución educativa , lea atentamente las preguntas y responda de acuerdo a su criterio.

Importante: Evite falsear las respuestas.

Datos personales:

1. **Sexo:**
M () F ()
2. **Edad:**
14-15 años () 16 – 17 () 18 años ()
3. **Grado:**
4to () 5to ()
4. **Repitencia de año escolar:**
Si () No ()
5. **Tipo de familia**
Nuclear () Monoparental () Extendida ()
6. **Lugar que ocupa entre los hijos**
Hijo unico () Primer hijo () Hijo del medio () Último hijo ()
7. **Percepción del estilo de crianza:**
Autoritario () Permisivo () Negligente () Democrático ()
8. **Nivel socio económico**
Bajo () Mediano Bajo () Mediano Alto () Alto ()
9. **Estímulos de distracción**
Redes sociales () Videojuegos () Consumo de sustancias ()
Películas o series ()
10. **Redes sociales más utilizadas**
Facebook () Instagram () Tiktok () Whatsapp ()
Youtube () Twitter ()

ANEXO 03: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Propósito del Estudio:

Lo invitamos a participar del estudio llamado: “**Procrastinación y estrés académico en adolescentes de una institución educativa de Lima Norte**” desarrollado por la investigadora Magaly Maite Virginia Arguedas Roman, con DNI° 75664174 de la Universidad Católica Sedes Sapientiae. Este estudio se desarrolla con el fin de conocer la relación estadística entre la procrastinación y el estrés académico.

Procedimientos:

Si usted acepta participar en esta investigación tendrá que seguir el siguiente procedimiento:

Deberá leer atentamente y reponder dos cuestionarios y una ficha sociodemográfica que durará aproximadamente 45 minutos y se realizará en el ambiente educativo.

Si usted tiene alguna pregunta acerca de los cuestionarios puede consultar a la investigadora.

Las respuestas serán codificadas mediante forma numérica; por lo cual, no se expondrá datos de identificación.

Riesgos:

No existe ningún riesgo a nivel físico ni psicológico por participar en este estudio.

Costos e incentivos:

Usted no deberá pagar nada por participar en la investigación. Asimismo, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, únicamente la satisfacción de colaborar a una mejor comprensión de las variables propuestas en el estudio.

Confidencialidad:

La investigación será de forma anónima. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Los datos obtenidos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento. Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité Institucional de Ética de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.

Si tuviera alguna duda acerca de la confiabilidad del presente estudio podría comunicarse al correo: marguedasroman@gmail.com

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando este haya concluido.

Fecha: __ / __ / __

Nombre y Firma de la investigadora

Firma del (la) participante

ANEXO 04
ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (EPA)
 Creador Deborah Ann Busko (1998) (Adaptado Guevara Verástegui Patricia 2017)

A continuación, encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

- N = Nunca
- CN = Casi Nunca
- AV = A veces
- CS = Casi siempre
- S = Siempre

Ítems		N	CN	AV	CS	S
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente para el último.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
4	Asisto regularmente a clase.					
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
6	Postergó los trabajos de los cursos que no me gustan					

7	Postergó las lecturas de los cursos que no me gustan.					
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					

Anexo 05
Inventario sistémico cognoscitivista del estrés académico (SISCO)

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si No

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

Estrés	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
3. La competencia con los compañeros del grupo					
4. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
5. La personalidad y el carácter del profesor					
6. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
7. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc)					
8. No entender los temas que se abordan en la clase					
9. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
10. Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
11. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
12. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
13. Dolores de cabeza o migrañas					
14. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
15. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
16. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

Reacciones psicológicas

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
17. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
18. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
19. Ansiedad, angustia o desesperación.					
20. Problemas de concentración					
21. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
22. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
23. Aislamiento de los demás					
24. Desgano para realizar las labores escolares					
25. Aumento o reducción del consumo de alimentos					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Otras (especifique):					

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

Estrategias de afrontamiento	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
26. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
27. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
28. Elogios a sí mismo					
30. Búsqueda de información sobre la situación					
31. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

ANEXO 6

MATRIZ DE CONSISTENCIA: Procrastinación y estrés académico en adolescentes de una institución educativa de Lima Norte

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e Indicadores	Población y Muestra	Diseño y Tipo	Instrumentos	Análisis Estadístico
<p>Problema General: ¿Cuál es la relación entre la procrastinación y estrés académico en adolescentes de una institución educativa de Lima Norte?</p> <p>Problemas Específicos: ¿Cuáles son los niveles de procrastinación en adolescentes de una institución educativa en Lima Norte? ¿Cuáles son los niveles de</p>	<p>Objetivo General: Determinar la relación entre la procrastinación y estrés académico en adolescentes de una institución educativa de Lima Norte.</p> <p>Objetivos Específicos Describir los niveles de procrastinación en adolescentes de una institución educativa en Lima Norte. Describir los niveles de estrés</p>	<p>Hipótesis General H1: Existe relación significativa entre la procrastinación y estrés académico en estudiantes de una institución educativa de la ciudad de Lima 2024</p> <p>H0: No existe relación significativa entre la procrastinación y estrés académico en estudiantes de una institución educativa de la ciudad de Lima 2024</p>	<p>Procrastinación Es la acción reiterada de evitar realizar responsabilidades inherentes a sí mismo, en cuanto al aspecto académico, concierne a las obligaciones escolares o universitarias, que son parte de la formación académica del individuo. (Guevara, 2017).</p> <p>V1: Procrastinación variable cualitativa poltómica ordinal. Nivel Bajo (12-27) Nivel Medio (28 y 43) Nivel Alto (44 – 60)</p> <p>Estrés Académico</p>	<p>En tal sentido, no se utilizó formula muestral porque se trabajó con toda la población, que fueron un total de 250 estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria de la institución educativa, este tipo de muestreo es censal, esta muestral representa a toda la población (Arias y Covinos, 2021). adolescentes de la Institución</p>	<p>El estudio es tipo básico, es aquel que busca incrementar información mediante la revisión, identificación de datos que servirán de aporte teórico al conocimiento científico (Hernández y Mendoza, 2018).</p> <p>Diseño de investigación El estudio será correlacional de corte</p>	<p>Escala de procrastinación Académica (EPA) Validada en Trujillo-Perú por Guevara (2017). Cuenta con 12 ítems, su aplicación puede ser individual o colectiva. La calificación será a través de una escala tipo Likert, con valores que van de nunca (1), casi nunca (2), a veces (3), casi siempre (4), siempre (5). Se clasifica las</p>	<p>Los datos serán analizados estadísticamente por el programa SPSS vs27. Las variables cualitativas estarán presentadas en gráficos de frecuencias y porcentajes. Por otro lado, para determinar si existe correlación entre la procrastinación y estrés académico, se hará uso de la prueba Chi</p>

<p>estrés académico en adolescentes de una institución educativa en Lima Norte?</p> <p>¿Cuál es la relación entre procrastinación y los datos sociodemográficos en adolescentes de una institución educativa en Lima Norte?</p> <p>¿Cuál es la relación entre estrés académico y los datos sociodemográficos en adolescentes de una institución educativa en Lima?</p>	<p>académico en adolescentes de una institución educativa en Lima Norte.</p> <p>Determinar la relación entre procrastinación y los datos sociodemográficos en adolescentes de una institución educativa en Lima Norte.</p> <p>Determinar la relación entre estrés académico y los datos sociodemográficos en adolescentes de una institución educativa en Lima Norte.</p>	<p>Hipótesis Específicas</p> <p>HE1: Existe relación entre procrastinación y los datos sociodemográficos en adolescentes de una institución educativa en Lima Norte.</p> <p>HE0: No existe relación entre procrastinación y los datos sociodemográficos en adolescentes de una institución educativa en Lima Norte.</p> <p>HE2: Existe relación entre estrés académico y los datos sociodemográficos en adolescentes de una institución educativa en Lima Norte</p> <p>HE0: No existe relación entre</p>	<p>Es una respuesta de activación emocional, fisiológica, cognitiva y comportamental ante estímulos y situaciones académicas específicas (Barraza, 2005).</p> <p>V2. Estrés Académico variable cualitativa politómica ordinal Estrés leve (0-33) Estrés moderado (34-66) Estrés intenso (67 a 100)</p> <p>Variables Sociodemográficas</p> <p>V1: Sexo Cualitativa Dicotómica Nominal Masculino Femenino</p> <p>V2: Edad Cualitativa politómica ordinal 14-15 años 16 - 17 18 a más años</p>		<p>transversal, las variables serán analizadas en una sola ocasión; no experimental, no habrá intervención por parte de investigador, las variables seguirán su curso natural. Prospectivo, los datos serán recogidos de forma directa (Hernández y Mendoza, 2018).</p>	<p>siguientes categorías: nivel Bajo (12-27), nivel Medio (28 y 43) y nivel Alto (44 – 60).</p> <p>Inventario sistémico cognoscitivista del estrés académico (SISCO) Validado en Perú por Quito (2019). Está diseñada para identificar el estrés académico en las personas tomando en cuenta tres dimensiones: Estímulos estresores, Síntomas y Estrategias de afrontamiento. Además, está formado por 29 ítems con respuestas de tipo Likert: nunca (1), Rara vez (2),</p>	<p>cuadrado con una significar menor o igual 0.05</p>
--	---	---	---	--	---	--	---

		<p>estrés académico y los datos sociodemográficos en adolescentes de una institución educativa en Lima Norte. en Lima.</p>	<p>V3: Grado académico Cualitativa Dicotómica nominal 4to de secundaria 5to de secundaria</p> <p>V4: Repitencia de Año escolar Cualitativa Dicotómica Nominal Si No</p> <p>V5: Tipo de familia Cualitativa politómica nominal Nuclear Monoparental Extendida Reconstituida.</p> <p>V6: Lugar que ocupa entre los hijos Cualitativa politómica nominal Hijo unico Primer hijo Hijo del medio Último hijo</p> <p>V7: Percepción de</p>			<p>algunas veces (3), Casi siempre (4), Siempre (5). Se clasifica según las puntuaciones obtenidas: Estrés leve (0-33), Estrés moderado (34-66) y estrés Intenso (67 a 100).</p>	
--	--	--	---	--	--	--	--

			<p>estilo de Crianza Cualitativa politómica nominal</p> <ul style="list-style-type: none">AutoritariosPermisivosNegligentesDemocraticos <p>V8: Nivel Socioeconómico Cualitativa politómica nominal</p> <ul style="list-style-type: none">BajoMediano BajoMediano AltoAlto <p>V9: Estimulos distractores Cualitativa politómica nominal</p> <ul style="list-style-type: none">Redes socialesVideojuegosConsumo de sustanciasPeliculas o series.				
--	--	--	--	--	--	--	--

			V10: Redes sociales más utilizadas Cualitativa politómica nominal Tiktok Facebook Instagram Youtube Twitter Whatsapp				
--	--	--	---	--	--	--	--